

# Спорт - альтернатива пагубным привычкам





Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении. Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

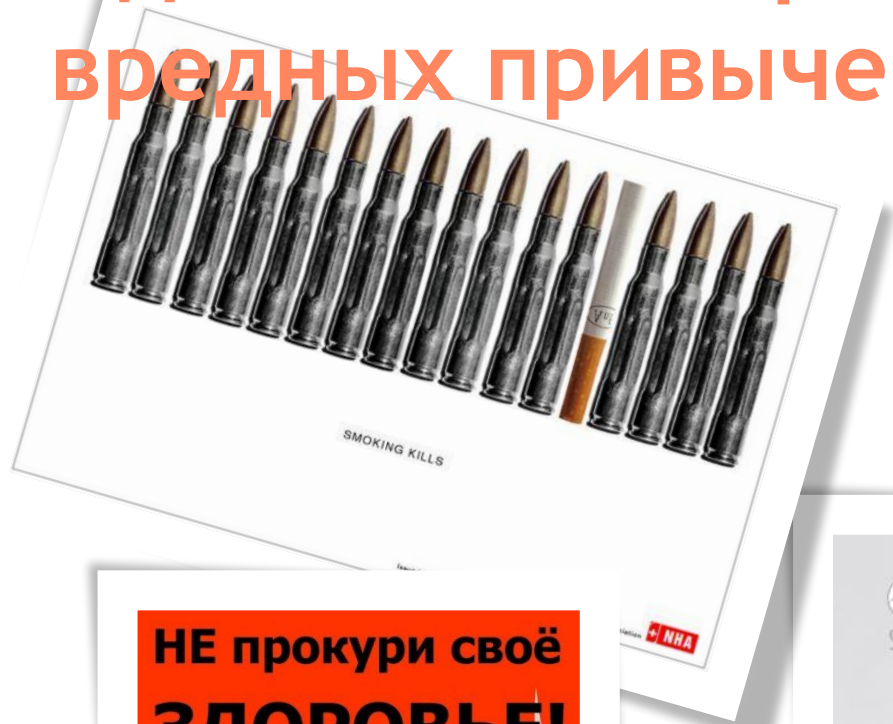


## ЧТО ТАКОЕ «ПРИВЫЧКА»?




Привычка – действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание старшим. Есть полезные и вредные привычки.

# Одна из самых распространенных вредных привычек - курение



Никотин - это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят - быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз





Я красива и стройна  
Никотином я полна  
Табака во мне не счесть,  
Прикурить желанье есть?  
Если хочешь заболеть,  
И от рака умереть,  
И зубов своих лишиться,  
И от кашля задушиться,  
Что ж тогда кури меня  
Мимо жизнь пройдет твоя.




# Алкоголизм - форма химической зависимости





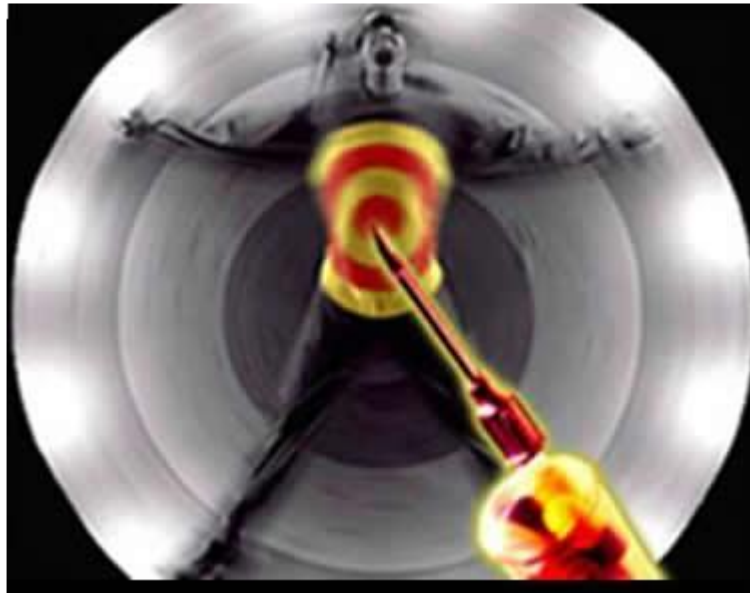
Пристрастие человека к алкоголю вызывает заболевание - алкоголизм. В наше время с развитием технологий получения дешевых крепких напитков массово формируются алкогольные привычки. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Пристрастие к алкоголю перерастает в зависимость. Алкоголь действует разрушающе на организм, он содержит винный спирт - этанол, очень быстро всасывающийся организмом. Через две минуты после употребления этот спирт попадает в кровь. Попадая в организм, алкоголь отрицательно влияет на разные системы организма, вызывая различные нарушения деятельности системы.

A satirical illustration in a sketchy, hand-drawn style. In the center, a man with a balding head and a patterned jacket is embracing a figure dressed as the Grim Reaper. The Grim Reaper is wearing a hooded robe and holding a scythe. They are standing at a bar counter. The background is filled with shelves of various bottles, suggesting a liquor store or bar. The lighting is warm and yellowish. The overall mood is one of irony and tragedy, symbolizing the end of life due to alcoholism.

**РЕЗУЛЬТАТОМ АЛКОГОЛИЗМА  
ЯВЛЯЕТСЯ ДЕГРАДАЦИЯ  
ЛИЧНОСТИ. У ХРОНИЧЕСКИХ  
АЛКОГОЛИКОВ НЕ ОСТАЕТСЯ НИ  
ОДНОГО ЗДОРОВОГО  
ВНУТРЕННЕГО ОРГАНА**

*Pion*

# Неизлечимая болезнь - наркомания





К наркотикам относятся наркотические вещества психотропного действия, оказывающие сильное одурманивающее воздействие, вызывающие эйфорию и зависимость от них. Употребление наркотиков наносит существенный вред физическому и психическому здоровью человека. К наркотикам относятся героин, кокаин, препараты конопли, «Экстази» и др. Даже непродолжительный прием наркотических веществ может вызвать привыкание, которое переходит в зависимость. Наркотическая зависимость сопровождается желанием увеличить дозу принимаемого наркотического вещества, а это может привести к смертельному исходу. Зависимость от наркотиков – это заболевание наркомания, сопровождающееся поражением личности и осложнениями физического здоровья.



B. BRAUN Injekt



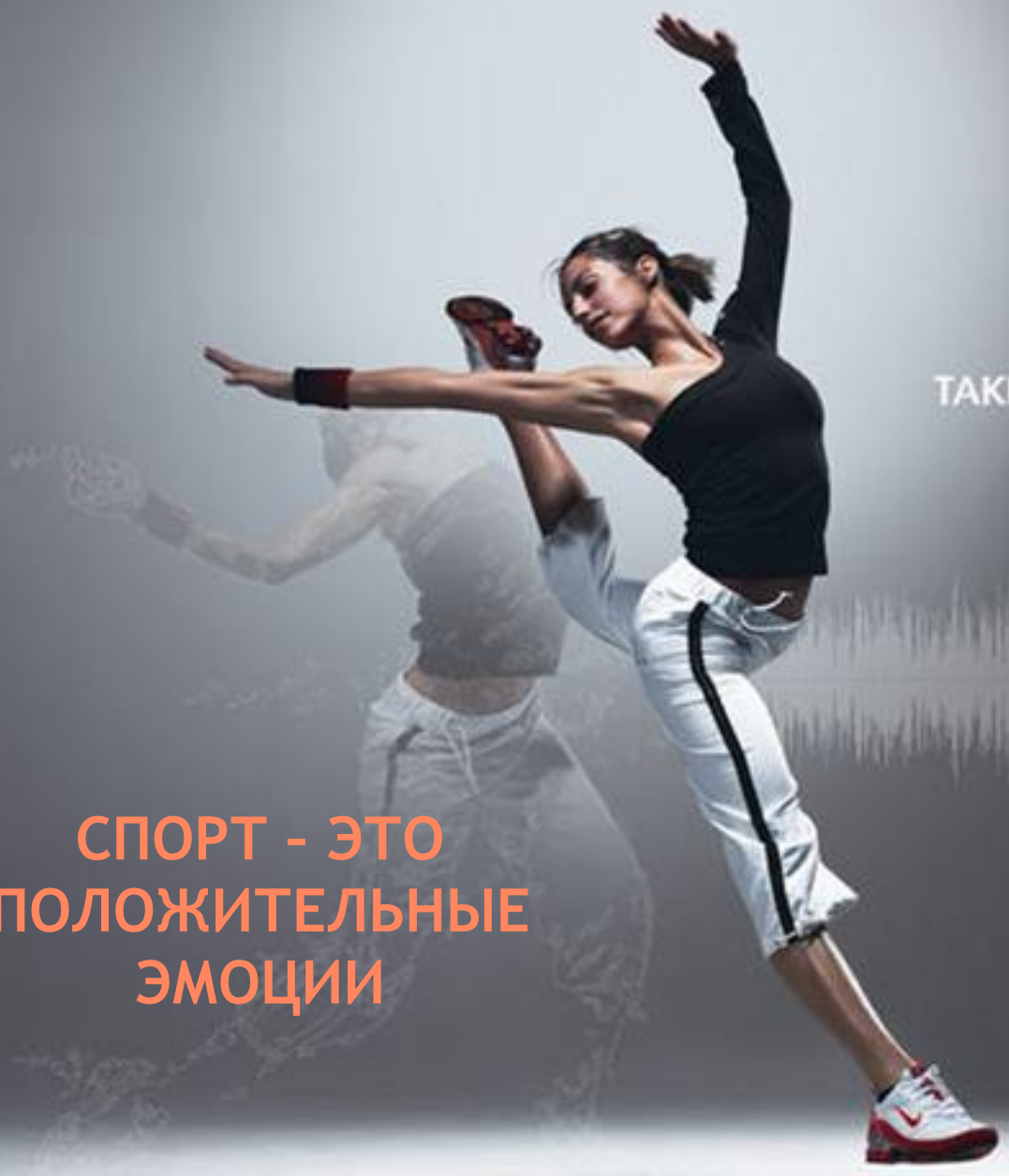
# ТЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ!

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».



TAKE SPORT. ADD MUSIC.

СПОРТ - ЭТО  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ



**СПОРТ - ЭТО ГАРМОНИЯ!**



СПОРТ - ЭТО  
ЖИЗНЬ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

А на какой стороне ты?

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

